

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA
MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2022



Oleh :
NI MADE INDAH MUSTIA DEWI
NIM. P07120019022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
DENPASAR
2022

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA
MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2022**



LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA
MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2022**

Oleh :

NI MADE INDAH MUSTIA DEWI
P07120019022

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196508111988031002

Dr. Agus Sri Lestari, SST, S.Kep.M.Erg
NIP. 196408131985032002

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA
MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2022**

Oleh :

NI MADE INDAH MUSTIA DEWI
NIM.P07120019022

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 24 Mei 2022**

TIM PENGUJI :

1. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns.M.Kes (Ketua)
NIP. 196808031989031003
2. Dr. K.A. Henny Achjar, SKM, M.Kep.Sp.Kom (Anggota)
NIP. 196603211988032001
3. Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota)
NIP. 196508111988031002



MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Indah Mustia Dewi
NIM : P07120019022
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Br.Dukuh Pulu Tengah, Desa Mambang, Selemadeg Timur.Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan" adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tabanan, 24 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Made Indah Mustia Dewi

NIM. P07120019022

**DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN
MAMBANG VILLAGE, SEMADEG TIMUR DISTRICT
TABANAN DISTRICT
IN 2022**

ABSTRACT

Sleep quality is one of the main disturbances among the elderly caused by subjective sleep quality, sleep duration, sleep latency, sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleeping pills and disturbances in daytime activities. This study aims to describe the quality of sleep in the elderly in Mambang Village, Selemadeg Timur District, Tabanan Regency in 2022. This type of research is descriptive with a cross sectional approach. The study was conducted from March to April 2022 with a sample size of 75 people, and the technique used was a sampling technique, namely a sampling technique. In this study, using the type of probability sampling with random sampling technique or simple random sampling, which is used when the retrieval is done randomly by taking into account the existing strata. The results of this study found that 36 people (48.0%) experienced sleep quality based on the characteristics of the most patients based on age, 43 people (57.3%) had an age range of 56-64 years with the majority of women 45 (60, 0%), while the sleep quality of the elderly is mostly in the very poor category as many as 36 people (48.0%), and the majority who experience sleep disorders are working as farmers as many as 24 people (32.0%). This research can be concluded that the sleep quality of the elderly in Mambang Village is not good but most of them are very poor. Based on the results of this study, it is expected that the elderly will maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Overview, Sleep Quality, and the Elderly

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA
MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2022**

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia disebabkan oleh kualitas tidur subjektif, durasi tidur, letensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan aktifitas pada siang hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan dari bulan Maret sampai April 2022 dengan besar sampel 75 orang, dan teknik yang digunakan adalah teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampel. Pada penelitian ini menggunakan jenis *Probability sampling* dengan teknik *random sampling* atau *Simple random sampling* yaitu digunakan bila pengambilan dilakukan secara acak dengan memperhatikan strata yang ada. Hasil penelitian ini didapatkan yang mengalami kualitas tidur sebanyak 36 orang (48,0%) berdasarkan karakteristik penderita yang terbanyak berdasarkan umur diperoleh 43 orang (57,3%) yaitu memiliki rentang umur 56-64 tahun dengan mayoritas perempuan sebanyak 45 orang (60,0%), adapun kualitas tidur lansia sebagian besar dengan kategori sangat kurang sebanyak 36 orang (48,0%), dan mayoritas yang mengalami gangguan tidur yaitu bekerja sebagai petani sebanyak 24 orang (32,0%). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia di Desa Mambang bahwa tidak ada yang baik melainkan sebagian besar sangat kurang. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan para lansia tetap menjaga pola hidup sehat.

Kata kunci : Gambaran, Kualitas Tidur, Dan Lansia

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mambang
Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan
Tahun 2022

Oleh : Ni Made Indah Mustia Dewi (P07120019022)

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia. didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur dan sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Terjadinya gangguan atau kualitas tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal (obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan (2020), Puskesmas Selemadeg Timur 1 yang mencangkup 7 (Tujuh) desa yang berada ada di wilayah Kecamatan Selemadeg Timur mendapatkan hasil penderita gangguan tidur paling tertinggi yaitu di Desa Mambang. Berdasarkan profil kesehatan Puskesmas Selemadeg Timur 1 (2021) jumlah penderita gangguan tidur di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan tahun 2021 adalah sebanyak 75 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022 dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan model pendekatan *cross sectional*. Sampel yang dipilih melalui teknik *random sampling* sebanyak 75 responden. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 1 minggu yaitu dari tanggal 20 april sampai 26 april 2022 di wilayah yaitu Desa Mambang. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisisioner kualitas tidur yang diberikan secara luring yaitu *door to door* berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini berdasarkan karakteristik penderita gangguan tidur terbanyak berdasarkan umur diperoleh sebanyak 43 orang (57,3%) yaitu memiliki rentang umur 56-64 tahun dengan mayoritas perempuan sebanyak 45 orang (60,0%), adapun juga kualitas tidur lansia sebagian besar sangat kurang sebanyak 36 orang (48,0%), dan mayoritas yang mengalami gangguan tidur yaitu bekerja sebagai petani sebanyak 24 orang (32,0%).

Penelitian ini mengenai gambaran kualitas tidur lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten tahun 2022 mengalami hambatan kecil dalam penyusunan Karya Tulis ini. Penelitian ini diharapkan dapat disajikan sebagai sumber pembelajaran dan data dasar pada kegiatan penelitian selanjutnya mengenai kualitas tidur lansia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan” tepat waktu.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program pendidikan D III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. I Made Astra Adnyana selaku Kepala Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan.
3. Ners I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. I Nengah Sumirta,SST.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikank kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Dr. I Wayan Mustika,S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, arahan pengetahuan,

- dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. Agus Sri Lestari .SST.S.Kep.M.Erg selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
 7. Ida Ayu Dwi Putri Erna Wati dan I Gusti Agung Era Widianti selaku enumerator yang telah membantu dalam kegiatan penelitian.
 8. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Keperawatan yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
 9. Kedua orang tua Bapak Drs.I Putu Wisnu Winada, M.si dan Ibu Ni Made Mustini, SKM, serta keluarga peneliti yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
 10. Teman-teman angkatan XXXIV terutama teman-teman tingkat 3.1 D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan motivasi kepada peneliti.
 11. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 24 Mei 2022
Peneliti,

Ni Made Indah Mustia Dewi
NIM. P07120019022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRAK</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia	10
1. Definisi Lansia.....	10
2. Ciri-ciri Lansia.....	11
3. Karakteristik Lansia.....	12
4. Klasifikasi lansia.....	12
5. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	13
B. Konsep Kualitas Tidur.....	14
1. Definisi Tidur	14

2. Fisiologi Tidur	15
3. Siklus Tidur	16
4. Kualitas Tidur	16
5. Penyebab Menurunnya Kualitas Tidur	18
6. Dampak Menurunnya Kualitas Tidur	19
7. Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur	20
8. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Manusia	20
BAB III KERANGKA KONSEP	22
A. Kerangka Konsep	22
B. Definisi Operasional Variabel	23
1. Variabel Penelitian	23
2. Definisi Operasional Variabel	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Jenis Data.....	28
2. Metode Pengumpulan Data.....	28
3. Instrumen Pengumpulan Data.....	30
E. Pengolahan dan Analisa Data.....	31
1. Pengolahan Data.....	31
2. Analisa Data.....	32
3. Etika Penelitian.....	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Gambaran Kondisi Lokasi Penelitian.....	35
2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	36
3. Hasil Penelitian.....	38
4. Hasil Analisis Data.....	38

B. Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Definisi Operasional Variabel Penelitian Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022.....	24
Tabel 2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada Lansia di Desa Mambang Selemadeg Timur, Tabanan Tahun 2022.....	36
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia di Desa Mambang Selemadeg Timur, Tabanan Tahun 2022.....	37
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia di Desa Mambang Selemadeg Timur Tabanan Tahun 2022.....	37
Tabel 5	Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Tabanan Tahun 2022.....	38
Tabel 6	Gambaran Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Umur di Desa Mambang Selemadeg Timur, Tabanan Tahun 2022.....	39
Tabel 7	Gambaran Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Mambang Selemadeg Timur Tabanan Tahun 2022.....	39
Tabel 8	Gambaran Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan pekerjaan di Desa Mambang Selemadeg Timur Tabanan Tahun 2022.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Tabanan Tahun 2022.....	22
----------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	50
Lampiran 2	Rancangan Anggaran Biaya Penelitian.....	51
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	52
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden.....	53
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan	54
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 7	Master Tabel.....	65
Lampiran 8	Hasil Distribusi Frekuensi.....	66
Lampiran 9	Hasil Analisis Data.....	68
Lampiran 10	Surat Mohon Izin Penelitian.....	72
Lampiran 11	Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol Kabupaten Tabanan	73
Lampiran 12	Surat Izin Etik Penelitian	74
Lampiran 13	Daftar Persyarat Kelengkapan KTI.....	76
Lampiran 14	Bukti Validasi Bimbingan	77